BIULETYN SPORTOWY

WOJEWÓDZKIEGO KOMITETU KULTURY FIZYCZNEJ W KRAKOWIE

Nr 8 **Kraków, lipiec 1956 r.** **Rok II.**

Biuletyn specjalny

ZASADY NOWEGO REGULAMINU SPO

(Wyciąg z Regulaminu SPO)

1. Kategorie wieku dla zdobywających normy

a) BSPO stopnia dziecięcego — dziewczęta i chłopcy: kat. wieku 11—12 lat i 13—14 lat.

b) BSPO stopnia młodocianego — dziewczęta i chłopcy kat. wieku 15—16 lat.

c) SPO I stopnia.

kobiety

kat. wieku 17—25 lat
kat. wieku 26—35 lat
kat. wieku 36 lat i powyżej

mężczyźni

kat. wieku 17—27 lat
kat. wieku 28—35 lat
kat. wieku 36 lat i powyżej

d) SPO II stopnia — kobiety i mężczyźni: kat. wieku 17—35 lat i 36 lat i powyżej
Uwagi: o zaliczeniu do kat. wieku decyduje liczba lat którą ubiegający się o odznakę ukończył (data urodzenia).

2. Normy

Osoby ubiegające się o odznakę muszą zdać:
— 5 norm w BSPO st. dziecięcego
— 6 norm w BSPO st. młodocianego
— 6 norm w SPO I st.
— 7 norm w SPO II st.

Uwagi: Zestawy norm poniżej.

3. Okres realizacji odznaki

Okresem realizacji odznaki jest okres 1 roku (od dnia zdobycia pierwszej normy).
Zdobyte normy zatwierdza:

a) rada pedagogiczna szkoły — dla młodzieży szkolnej (z wyjątkiem SPO II st.)
b) MPKKF — dla młodzieży pozaszkolnej (i innych osób)
c) WKKF — dla odznak SPO II st.

Realizator składa „kartę przebiegu zdawania norm" w KKF w 14 dni po przeprowadzeniu wszystkich norm. W okresie 30 dni następuje sprawdzenie norm przez Komisję Kontrolną SPO przy KKF, a w 7 dniach zatwierdzenie norm i wydanie legitymacji.

Uwagi: Szkoła przedkłada w MPKKF zarządzenie zatwierdzenia odznak i otrzymuje odpowiednią ilość legitymacji i zaświadczenie upoważniające do zakupienia odznak.

Przeprowadzenie prób kontrolnych

Komisja Kontrolna SPO przeprowadza kontrolę w 3 wybranych ćwiczeniach — normach (przy czym w SPO II st. u wszystkich, a w innych stopniach odznaki około 10% osób).

Dokumentacja w kole sportowym

Realizator prowadzi nast. dokumentację:

a) karty przebiegu zdawania norm (wzór nr 1)
b) zaświadczenie o zdanych normach (wzór nr 2)
c) zarządzenie zatwierdzenia odznak (wzór nr 4)
d) wykazy badań lekarskich.

ZESTAW ĆWICZEŃ I NORM

Uwagi: w nawiasach normy „z wyróżnieniem"

BSPO stopnia dziecięcego

	Dziewczęta 11 — 12 l.	Dziewczęta 13 — 14 l.	Chłopcy 11 — 12 l.	Chłopcy 13 — 14 l.
1. Gimnastyka — wzorzec	K — 1 (K — 1a)	K — 2 (K — 2a)	M — 1 (M — 1a)	M — 2 (M — 2a)
2. Bieg 60 m	11,8 (10,7)	11,4 (10,2)	10,8 (10,0)	1,04 (9,5)
3. Skok w dal	2,45 m (2,90)	2,75 m (3,20)	3,00 m (3,40)	3,20 m (370)
lub skok w zwyż	75 cm (90)	85 cm (100)	85 cm (100)	95 cm (1,10)
4. Rzut piłką palant. (suma rzutów l. i pr.)	28 m (38)	34 m (44)	45 m (55)	55 m (67)
5. Pływanie	— (15)	25 m (50)	— (15 m)	25 m (50)
lub bieg na łyżwach pokonanie dystansu) lub	— (200 m)	200 m (200)	— (300 m)	300 m (300)
bieg na nartach (pokonanie dystansu)	— (1500 m)	1500 m (1500)	— (2000 m)	2000 m (2000)

BSPO stopnia młodocianego

	Dziewczęta 15 — 16 l.	Chłopcy 15 — 16 l.
1. Gimnastyka — wzorzec	K — 3 (K — 3a)	M — 3 (M — 3a)
2. Marszobieg 1000 m	7 min. (6,30)	1500 m — 8 min. (7,30)
3. Bieg 60 m	11,0 sek. (10,0)	9,7 sek. (8,7)
4. Skok w dal	3,00 m (3,40)	3,70 m (4,20)
lub skok w zwyż	90 cm (105 cm)	1,20 m (1,25)
5. Pchnięcie kulą 4 kg lub rzut granatem	— 5,00 m (6,00)	5 kg — 6,50 m (7,50)
(suma rzutów l. i pr.)	32 m (40)	50 m (60)
lub wspinanie po linie (z pomocą nóg)	3 m (3)	3 m (3)
6. Pływanie (pokon. dyst.)	25 m (50)	25 m (50)
lub tor przeszkód 100 m	5 przeszkód 1,10 min. (1,20)	150 m — 8 przeszkód 1,50 min (1,30)
lub bieg na nartach 4 km	— 55 min. (50)	6 km — 55 min (50)
lub bieg na łyżwach na 500 m (łyżwy krótkie)	1,35 min. (1,30)	1,25 min. (1,20)

SPO stopnia I

	Kobiety 17 — 25 l.	Kobiety 26 — 35 l.	Kobiety od 36 l.
1. Gimnastyka — wzorzec	K — 4	K — 5	K — 6
2. Marszobieg 1000 m	6,00 min.	7,00 min.	8,00 min.
3. Bieg 100 m	16,5 sek.	17,5 sek.	18,5 sek.
4. Skok w dal	3,20 m	3,00 m	2,80 m
lub skok w zwyż	1,05 m	1,00 m	0,95 m
5. Pchnięcie kulą 4 kg	6,00 m	5,50 m	5,00 m
lub rzut granatem 500 gr	20 m	18 m	16 m
6. Pływanie (pokon. dyst.)	50 m	50 m	25 m
lub tor przeszkód 150 m (7 przeszkód)	1,25 min.	1,30 min.	

lub bieg kolarski 500 m (rower turyst.)	1,10 min.	1,20 min.	1,30 min.
lub bieg narciarski 8 km	1 godz. 20 min.	1 godz. 30 min.	1 godz. 40 min.
lub bieg na przełaj 100 m	5,00 min.	5,10 min.	5,20 min.

M ę ż c z y ź n i

	17 — 27 l.	28 — 35 l.	od 36 l.
1. Gimnastyka — wzorzec	M — 4	M — 5	M — 6
2. Marszobieg 2000 m	11,00 min.	11,30 min.	12,30 min.
3. Bieg 100 m	14,5 sek.	15,0 sek.	16,0 sek.
4. Skok w dal	4,00 m	3,80 m	3,20 m
lub skok w zwyż	1,20 m	1,15 m	1,10 m
5. Pchnięcie kulą 5 kg	8,00 m	7,50 m	7,00 m
lub rzut granatem 700 gr	35 m	32 m	30 m
6. Pływanie (pokon. dyst.)	50 m	50 m	25 m
lub tor przeszkód 150 m 9 przeszkód (z karabinem)	1,40 min.	1,50 min.	2,00 min.
lub bieg kolarski 500 m (rower turyst.)	52 sek.	57 sek.	62 sek.
lub bieg narciarski 12 km	1,30 min.	1 godz. 40 min.	1 godz. 50 min
lub bieg na przełaj 3 km	13,30 min.	13,40 min.	14,00 min.

SPO stopnia II

	Kobiety		Mężczyźni	
	17 — 35 l.	od 36 l.	17 — 35 l.	od 36 l.
1. Gimnastyka — wzorzec	K — 7 (K — 7a)	K — 8	M — 7 (M — 7a)	M — 8
2. Marszobieg 2000 m	— 11,00 min. (10,30)	12,30	5 km 25,00 min. (22,00)	30 min.
3. Bieg 100 m	16,0 sek. (15,0)	16,0 sek.	13,3 sek. (12,5)	13,8 sek.
4. Skok w dal	3,50 m (3,80)	3,35 m	4,80 m (5,20)	4,60 m
lub skok w zwyż	1,10 m (1,20)	1,05 m	1,35 m (1,50)	1,30 m
5. Pchnięcie kulą 4 kg	— 6,30 m (7,50)	6,60 m	7,250 kg — 9,00 m (10,00)	8,50 m
lub rzut granatem 500 gr	— 25 m (30)	22 m	700 gr — 45 m (52)	40 m
6. Pływanie (pokon. dyst.)	100 m (200)	100 m	200 m (400)	100 m
lub tor przeszkód 150 m	— 7 przeszkód 1,15 min. (1,05)	1,25 m	150 m — 9 przeszkód 1,30 min. (1,20)	(z karab.) 1,40min.
bieg narciarski 8 km	— 1 g. (50 min.)	1 g. 15 m	12 km — 1 godz. 12 min.	1 godz. 30 min.
7. Bieg na przełaj 1000 m	— 4,45 min. (4,30)	5,05 m	3,000 m — 12 min. (11 min.)	13,30 min.
lub bieg kolarski 15 km			30 km	
(rower turyst.)	45 min. (40)	50 min.	1 godz. 15 min. (1 godz. 5 min.)	1 godz. 25 min.
(rower wyścig.)	40 min. (35)	45 min.	1 godz. 05 min. (55 min.)	1 godz. 10 min.

U w a g i o g ó l n e:

Inne zasady regulaminowania zostały zachowane a mianowicie:

— dotychczasowe rodzaje odznak
— system pracy: badania lekarskie, nauczanie i trening
— zdawanie norm (atrakcyjne formy zawodów i imprez)
— sprawdzanie norm przez KK SPO przy KKF (z wyjątkiem młodzieży szkół podstaw. i średnich w BSPO i SPO I st.),
— prawa i obowiązki otrzymujących odznakę — pozbawienie odznaki.

Regulamin w pełnym brzemieniu ukaże się w wyd. specjalnym Biuletynu Urzędowego GKKF.

GIMNASTYKA

Ćwiczenia obowiązkowe

Zdający obowiązany jest wykonać:

1) Ćwiczenia wolne w kolejności podanej w opisie

2) Ćwiczenia na przyrządzie (obowiązujące od 15 roku życia).

Porządek zdawania normy jest następujący:

Przyjmujący normę wywołuje zdającego po nazwisku. Zdający występuje, zatrzymuje się w postawie zasadniczej w miejscu przeznaczonym na ćwiczenia, po czym przyjmuje pozycję „spocznij". Na komendę „postawa" przeprowadzającego próbę zdający przyjmuje postawę zasadniczą, a następnie na komendę „ćwicz" wykonuje ćwiczenie.

Ćwiczenia wolne zalicza się jeżeli zdający nie popełnił błędów podanych w opisie każdego ćwiczenia. W wypadku nieprawidłowego wykonania ćwiczenia, można ćwiczenie powtórzyć jeszcze raz.

Po ukończeniu ćwiczeń zdający przyjmuje pozycję „spocznij", a na komendę „wystąp" przyjmuje zasadniczą i odmaszerowuje na miejsce.

Zdający musi wykazać się umiejętnością sprawnego wykonania ćwiczeń przewidzianych dla jego kategorii wieku.

BSPO STOPNIA DZIECIĘCEGO

Kategorie wieku 11—12 lat

Dziewczęta

Wzorzec K-1

Odznaka zwykła

I. Pozycja wyjściowa — postawa zasadnicza.
1. Wznos ramion bokiem w łuk nad głową
2. Opust ramion bokiem w dół z klaśnięciem o uda
3. Jak 1
4. Opust ramion bokiem w dół.

Ćwiczenie wykonać 2 razy.

Sposób wykonania

Równocześnie ze wznosem ramion bokiem w górę należy wykonać skręt dłoni na zewnątrz. W położeniu ramiona w łuk nad głową łokcie należy odchylić w bok w jednej linii, palce środkowe powinny stykać się, dłonie skierowane w dół. Wzrok skierowany lekko w górę — na dłonie.

II. 1. Wspięcie na palce, biodra chwyć
2. Przysiad o kolanach zwartych
3. Wyprost tułowia do wspięcia na palce
4. Opust pięt do postawy, ramiona w dół

Ćwiczenie wykona6 2 razy.

Sposób wykonania

Przysiad należy wykonać głęboko, zachowując uwypuklenie klatki piersiowej (pionowo w dół) łokcie skierowane w bok — w jednej linii.

III. 1. Podskokiem mały rozkrok
2. Skłon tułowia wprzód z chwytem za kostki nóg
3. Pogłębienie skłonu z dotknięciem dłońmi ziemi
4. Dostawienie lewej nogi do postawy.

Ćwiczenie wykonać 2 razy (drugi raz na 4 dostawienie nogi prawej).

Sposób wykonania

Skłon wykonać o nogach prostych. W skłonie głowa powinna znajdować się pomiędzy ramionami.

IV. 1. Rozkrok lewą nogą
2. Skłon tułowia w lewo
3. Pogłębienie skłonu z przesunięciem lewej dłoni wzdłuż nogi w dół
4. Opust pięt do postawy, ramiona w dół. stawy, ramiona w dół.

Ćwiczenie powtórzyć w drugą stronę.

Sposób wykonania

Skłony boczne wykonać idealnie w płaszczyźnie czołowej — bez jakichkolwiek skrętów i odchyleń tułowia wprzód lub w tył.

V. 1. Wspięcie na palce ramiona w bok
2. Przysiad o kolanach zwartych ramiona w dół
3. Klęk prosty
4. Pochyleniem tułowia w przód klęk podparty.

Sposób wykonania

Wykonując klęk z przysiadu podpartego należy zaznaczyć całkowity wyprost tułowia (uwypuklenie klatki piersiowej). Pochylając się w przód należy sięgnąć rękami tak daleko, aby w klęku podpartym ramiona i uda skierowane były pionowo do podłoża (kąt prosty).

VI. 1. Wyprost lewej nogi w tył w górę
2. Powrót do klęku podpartego
3. Wyprost prawej nogi w tył w górę
4. Powrót do klęku podpartego.

Ćwiczenie wykonać 2 razy.

Sposób wykonania

Wykonując wyprost nogi w tył w górę, ramiona powinny być proste i wzrok skierowany przed siebie.

VII. 1. Siad na pięty ze skłonem tułowia w przód ramiona wzdłuż tułowia
2. Przetoczenie w bok w lewo do leżenia przewrotnego o nogach skurczonych
3—4. powstać dowolnym sposobem.

Sposób wykonania

W skłonie tułowia w przód należy dotknąć czołem podłoża.

VIII. 1—2. Dwa kroki dostawne w bok w lewo biodra chwyć (kroki wykonane podskokiem).
3—4. Dwa podskoki obunóż.

Ćwiczenie wykonać również w drugą stronę (tylko na 4 ramiona w dół).

BSPO kategoria wieku 11—12 lat dziewczęta

Wzorzec K-1a

Odznaka z wyróżnieniem

10 ćwiczeń wolnych

Należy wykonać 8 ćwiczeń obowiązujących na odznakę zwykłą oraz dwa następujące ćwiczenia:

IX. 1. Przysiad podparty o kolanach zwartych
2—3 Przewrót w przód
4. Przysiad podparty.

X. 1—2. Chwyt kolan i przetoczenie się w tył do leżenia przewrotnego o nogach skurczonych („kołyska")

3—4. Wyprost nóg i opuszczenie w dół do leżenia tyłem, ramiona w dół oparte na podłodze
5. Wznos prostych nóg do leżenia przewrotnego
6. Zamachem nóg w przód przysiad podparty
7. Wyskok w górę ramiona wzdłuż tułowia
8. Doskok do półprzysiadu — postawa.

Sposób wykonania

Wyprost i opuszczenie nóg z leżenia przewrotnego (3—4) należy wykonać ruchem łącznym. Przy wznosie nóg do leżenia przewrotnego głowa powinna spoczywać na podłodze.

BSPO STOPNIA DZIECIĘCEGO

kategoria wieku 13—14 lat

Dziewczęta

Wzorzec K-2

Odznaka zwykła

8 ćwiczeń wolnych

I. Pozycja wyjściowa — postawa zasadnicza
1. Wspięcie na palce, ramiona w łuk nad głową
2. Przenos ramion w bok, dłonie w dół i opust pięt
3. Wznos ramion w łuk nad głową
4. Opust pięt, ramiona bokiem w dół.

Ćwiczenie wykonać dwa razy.

Sposób wykonania

Równocześnie ze wznosem ramion bokiem w górę należy wykonać skręt dłoni na zewnątrz. W położeniu ramion łuk nad głową dłonie skierowane w dół, łokcie należy odchylić w bok w jednej linii, palce środkowe powinny się stykać. Wzrok skierowany lekko w górę na dłonie.

II. 1. Zakrokiem nogi lewej klęk na lewym kolanie, biodra chwyć
2. Skłon tułowia w przód
3. Wyprost tułowia, ramiona w bok
4. Powstać odbiciem prawą nogą.

Ćwiczenie powtórzyć (drugi raz zakrok prawą nogą).

Sposób wykonania

Wykonując zakrok należy sięgnąć stopą daleko w tył, tak aby w klęku podudzie nogi wykrocznej i udo nogi zakrocznej skierowane były pionowo do podłoża. Skłon wykonać do momentu dotknięcia klatką piersiową kolana, głowa opuszczona lekko w dół.

III. 1. Mały wykrok lewą nogą
2. Skłon tułowia w dół z chwytem za kostkę nogi wykrocznej (noga zakroczna ugięta w kolanie)
3. Wyprost tułowia
4. Dostawienie nogi lewej.

Ćwiczenie wykonać 2 razy (drugi raz prawą nogą).

Sposób wykonania

W wykroku ciężar ciała winien spoczywać na nodze zakrocznej. W skłonie w przód należy dążyć do zetknięcia klatki piersiowej z nogą prostą (wykroczną)

IV. 1. Rozkrok nogą lewą na palce, biodra chwyć i skłon tułowia w lewo
2. Wyprost tułowia i dostawienie nogi
3. Jak 1 tylko w prawo
4. Jak 2 ramiona w dół.

Ćwiczenie wykonać dwa razy.

Sposób wykonania

Skłon tułowia należy wykonać w płaszczyźnie czołowej — bez jakichkolwiek skrętów lub odchyleń tułowia w przód lub tył. Głowę należy zwrócić w kierunku skłonu i patrzeć przez bark na stopę odstawionej nogi.

V. 1. Przysiad podparty.
2—3 Rzutem nóg w tył i ugięciem ramion leżenie przodem
4. Dłonie oparte o podłoże pod czołem.

VI. 1. Skłon tułowia w tył
2. Powrót do leżenia przodem
3. Jak 1
4. Jak 2.

Sposób wykonania

W czasie odchylenia tułowia w tył stopy spoczywają na podłożu. łokcie należy trzymać w bok w jednej linii, grzbiet dłoni oparty na czole.

VII. 1. 1/2 obrotu w lewo do leżenia tyłem
2. Wznos nóg do leżenia przewrotnego (nakrycie się)
3—4 Zamachem nóg w przód powstać do postawy.

VIII. 1. Podskok na nodze prawej z ugięciem nogi lewej
2. Podskokiem doskok do postawy
3. Podskok na nodze lewej ze wznosem ugiętej nogi prawej
4. Podskokiem doskok do postawy

Sposób wykonania

Przy podskoku noga ugięta w kolanie pod kątem prostym. Palce stopy skierowane w dół.

Odznaka z wyróżnieniem

Wzorzec K-2a

10 ćwiczeń wolnych

Należy wykonać 8 ćwiczeń obowiązujących na odznakę zwykłą oraz dwa następujące ćwiczenia:

IX. 1. Przysiad podparty
2. Opad w tył do leżenia tyłem, stopy lekko w rozkroku, dłonie oparte za sobą o podłoże
3. Uniesienie bioder w górę do leżenia tyłem łukiem (mostek) o nogach i ramionach lekko ugiętych
4. Wytrzymać.

X. 1. Powrót do leżenia tyłem o nogach skurczonych
2—4 Szybkim wychyleniem tułowia w przód z pomocą rąk powstać do uniku na nodze prawej, biodra chwyć
5. Opad w przód do półwagi z równoczesnym wzniesieniem nogi prostej
6—7 Wytrzymać
8. Wyprost tułowia i dostawienie nogi lewej do postawy, ramiona w dół.

BSPO STOPNIA MŁODOCIANEGO

Kategoria wieku 15—16 lat

Dziewczęta

Wzorzec K-3

Odznaka zwykła

a) 8 ćwiczeń wolnych
b) ćwiczenia na równoważni — wysokość — 60 cm
a) ćwiczenia wolne.

I. Pozycja wyjściowa — postawa zasadnicza
1. Ramiona w przód, dłonie zwinięte lekko w pięść zwrócone ku środkowi
2. Przenos ramion w bok
3. Odrzut ramion w tył
4. Ramiona bokiem w dół.

Ćwiczenie powtórzyć 2 razy.

II. 1. Przysiad podparty o kolanach zwartych
2. Wyprostem nóg skłon podparty
3. Przysiad podparty
4. Wyprost do postawy.

Ćwiczenie powtórzyć 2 razy.

Sposób wykonania

W skłonie podpartym całe dłonie spoczywają na podłożu, głowa schowana między ramionami. W przysiadzie podpartym wzrok należy skierować przed siebie — ramiona proste, lekko oparte o podłoże.

III. 1. Rozkrok lewą nogą, ramiona bokiem w łuk nad głową
2. Skłon tułowia w lewo z ugięciem prawego kolana
3. Pogłębienie skłonu
4. Dostawienie lewej nogi, ramiona bokiem w dół.

Ćwiczenie powtórzyć (drugi raz w prawo).

Sposób wykonania

Łokcie ugięte, ramiona w położeniu w łuk nad głową powinny być odchylone jak najbardziej do tyłu. Skłony wykonywać swobodnie i głęboko, przy czym noga rozkroczna powinna być prosta. Przy skłonach należy unikać jakichkolwiek pochyleń tułowia do przodu lub do tyłu oraz skrętów.

IV. 1. Wykrokiem lewej nogi klęk na prawym kolanie, ramiona przodem w górę na zewnątrz
2—3. Skłon w tył
4. Wyprost tułowia, dostawienie nogi lewej w tył do klęku obunóż i pad w przód do klęku podpartego.

Sposób wykonania

Wykrok nogą lewą należy wykonać daleko w przód, aby w klęku nogi ustawione były pod kątem prostym w stosunku do podłoża. W skłonie w tył głowę należy odchylić mocno w tył. Po wyproście pad w przód należy również wykonać daleko w przód, aby zagwarantować pionowe ustawienie nóg i ramion w stosunku do podłoża.

V. 1. Wznos lewego ramienia w górę i równocześnie wyprost prawej nogi w tył w górę
2. Powrót do klęku podpartego
3. Jak 1 tylko wznos prawego ramienia i wyprost lewej nogi
4. Powrót do klęku podpartego.

Sposób wykonania

W klęku podpartym ramiona i uda powinny być ustawione prostopadle do podłoża, dłonie wsparte o podłoże na szerokości barków. Przy wzniesieniu ramienia i nogi w górę, całość tułowia powinna tworzyć łuk wklęsły, którego najwyższymi punktami winny być dłoń i stopa. Głowa wzniesiona, wzrok skierowany w przód.

VI. 1. Skurcz nogi lewej i wyprost nogi prawej do uniku podpartego
1. Unik ramion w bok (dłonie w dół)
3—4. Wznos nogi prawej w tył z równoczesnym małym pochyleniem tułowia w przód do wagi przodem, o nodze postawnej ugiętej
5. Powrót do postawy, ramiona w dół
6—7. Waga przodem na nodze prawej ugiętej, ramiona w bok
8. Powrót do postawy.

VII. 1. Mały rozkrok lewą nogą, ramiona w przód do wewnątrz, lekko zwinięte w pięść
2. Wymachem lewego ramienia w bok skręt tułowia w lewo
3. Pogłębienie skrętu
4. Wyprost tułowia, lewe ramię w przód
5. Jak 2 w prawo
6. Jak 3
7. Jak 4
8. Dostawienie nogi prawej, ramiona w dół.

VIII. 1—2. Krok dostawny (polkowy) w lewo, ręce na biodrach
3. Podskok na nodze lewej z wymachem nogi prawej skrzyżnie przed lewą
4. Podskok na nodze lewej z przemachem nogi prawej w prawo.

Ćwiczenie powtórzyć drugi raz w prawo, na 4 po wymachu powrócić do postawy.

Uwaga: Element tańca regionalnego „Wrona gapa".

b) ćwiczenia na równoważni — wysokość 60 cm (ewentualnie ławeczkę postawić na drugiej ławce).

Pozycja wyjściowa — postawa zasadnicza przodem do lewego końca równoważni.

Postawienie prawej nogi na kładce i odbiciem lewej nogi wejście na kładkę do rozkroku lewą nogą na palcach, ramiona w bok, 1/4 obrotu w prawo do zakroku lewą — cztery kroki w przód do środka równoważni — powiększenie zakroku lewą do uniku na prawej nodze, ramiona w bok wytrzymaj — wyprost prawej nogi i 1/4 obrotu w lewo, ramiona w dół i dostaw prawą nogę — wymachem ramion w przód i lekkim odbiciem zeskok w przód — doskok do półprzysiadu z dochwytem ręką za kładkę — postawa.

Wzorzec K-3a

Odznaka z wyróżnieniem

a) 10 wolnych ćwiczeń
b) ćwiczenie na równoważni — wysokość 60 cm.
a) ćwiczenia wolne.

Należy wykonać 8 ćwiczeń wolnych obowiązujących na odznakę zwykłą, oraz dwa następujące ćwiczenia:

IX. 1. Wznos ramion w przód
2. Zamach ramion w tył z równoczesnym ugięciem kolan
3—4. Zamachem ramion dołem w przód i odbiciem obunóż naskok w przód i przewrót do przysiadu podpartego.

X. 1. Wyprost do postawy
2—3. Dwa podskoki obunóż
4. Wysoki podskok i wymach ramion przodem w górę na zewnątrz — doskok do półprzysiadu, postawa.

Sposób wykonania

W wysokim naskoku (4) należy wygiąć się do tyłu z zachowaniem prostych nóg.

b) ćwiczenia na równoważni

Obowiązuje wykonanie ćwiczenia na odznakę zwykłą z tą różnicą, że zamiast uniku wykonać należy wagę (wytrzymać). Noga postawna ugięta.

SPO STOPNIA I

kategoria wieku 17—25 lat

Wzorzec K-4

Kobiety

Odznaka zwykła

a) 8 ćwiczeń wolnych
b) ćwiczenia na równoważni

a) ćwiczenia wolne.

I. Pozycja wyjściowa — postawa zasadnicza — złączone stopy
1. Wspięcie na palce, ramiona w bok
2. Przysiad o kolanach złączonych, ramiona dołem w przód
3. Pogłębienie przysiadu, ramiona dołem w bok, dłoń zwinięta, do wspięcia na palce
4. Opust pięt, ramiona w dół — powrót do postawy.

Ćwiczenie wykonać 2 razy.

Sposób wykonania

Przysiad należy wykonać głęboko.

II. 1. Rozkrok lewą nogą, ramiona przodem w górę
2. Skłon tułowia w przód, dłonie oprzeć o podłoże
3. Pogłębienie skłonu przez ugięcie ramion w łokciach
4. Wyprost tułowia — lewą nogę łącz do prawej — ramiona w dół.

Ćwiczenie wykonać 2 razy (drugi raz rozkrok prawą nogą).

Sposób wykonania

W pozycji rozkrocznej ramiona w górze, należy uwypuklić klatkę piersiową (unikać wypchnięcia bioder w przód). Skłon należy wykonać o nogach prostych.

III. 1. Wykrok lewą nogą i klęk na prawym kolanie, lewe ramię w przód, dłoń w dół, prawe ramię w tył, dłoń w górę
2. Skłon tułowia w przód — łukiem dolnym prawe ramię w przód, dłoń w dół, lewe ramię w tył, dłoń w górę
3. Tułów wytrzymaj w skłonie — ramiona łukiem dolnym — lewe w przód, dłoń w dół, prawe w tył, dłoń w górę
4. Wyprost tułowia i odbiciem lewej nogi powstać i dołączyć lewą do prawej — do postawy.

Sposób wykonania

Wykrok należy wykonać daleko — tak aby po klęku nogi były ugięte w kolanach pod kątem prostym. Przy skłonie w przód klatka piersiowa powinna przylegać do kolana nogi wykrocznej, głowa zaś powinna być swobodnie opuszczona w dół.

IV. 1. Rozkrok lewą nogą na palce — ramiona bokiem w łuk nad głową
2. Skłon tułowia w lewo i wyprost
3. Jak 2
4. Dostawienie nogi — ramiona bokiem w dół.

Ćwiczenie wykonać 2 razy.

Sposób wykonania

Łokcie ramion położonych w łuk nad głową należy odchylić do tyłu. Przy skłonach w bok nogi należy trzymać prosto. Skłon należy wykonać energicznie i obszernie. Głowa zwrócona w kierunku skrętu.

V. 1. Zakrok lewą nogą, ramiona w bok, dłonie w przód
Odrzut ramion w tył
3. Jak 2
4. Lewą nogę łącz do prawej, ramiona w dół.

Ćwiczenie powtórzyć (drugi raz zakrok prawą).

Sposób wykonania

W postawie zakrocznej ciężar ciała powinien spoczywać równomiernie na obydwu nogach. Odrzuty ramion w tył z położenia w bok winny być energiczne. W czasie odrzutów brodę należy trzymać wciągniętą, a ramiona w położeniu w bok.

VI. 1. Zakrok lewą nogą na palce do uniku na prawej nodze, ramiona w bok
2. Wznos lewej nogi w tył i opad do wagi przodem
3. Wytrzymać
4. Wyprost tułowia, dostaw lewą nogę, ramiona w dół.

Ćwiczenie wykonać 2 razy.

VII. 1. Rozkrok lewą nogą, ramiona w bok
2. Skłon tułowia w przód w lewo (skrętoskłon) z chwytem za kostkę i ugięciem nogi prawej
3. Lekki wyprost tułowia, skrętoskłon do nogi prawej z chwytem za kostkę i ugięciem nogi lewej
4. Wyprost tułowia — powrót do postawy.

Ćwiczenia wykonać 2 razy (drugi raz rozkrok w prawo).

VIII. 1—2. Krok dostawny w przód lewą nogą, biodra chwyć.

3. Krok lewą nogą z podskokiem na lewej nodze z jednoczesnym wymachem prawej nogi w przód i jednoczesnym półobrotem w lewo i doskok na lewą nogę
4. Zaznaczyć półwagę

5—6. Krok dostawny prawą nogą

7. Jak 3 — w odwrotną stronę
8. Postawa zasadnicza.

Ćwiczenie należy wykonać 2 razy lewą nogą i 2 razy prawą nogą.

Sposób wykonania

Na 3 należy ciężar ciała przenieść zdecydowanie na nogę wykroczną i następnie odbiciem z niej i swobodnym wymachem drugiej nogi w przód wykonać półobrót i doskoczyć na lekko ugiętą w kolanie nogę (do półwagi).

b) ćwiczenia na równoważni.

Ćwiczenia na równoważni o wysokości 60 cm względnie na 2 ławeczkach.

Pozycja wyjściowa — postawa prawym bokiem przy końcu kładki wznos nogi prawej i postawienie stopy na kładce — odbiciem nogi lewej wejście do postawy wykrocznej, ramiona w bok — przejście krokiem przestawnym (zwykłym) do środka kładki i zatrzymanie się w wykroku — ugięciem nogi wykrocznej unik (wytrzymać).

Wyprost nogi, ramiona w dół — przejście krokiem dostawnym do końca kładki i zatrzymania się w małym wykroku — wspięcie na palce, ramiona w bok i 1/2 obrotu w lewo — zamachem nogi wykrocznej w bok zeskok w głąb do przysiadu podpartego, postawa.

SPO STOPNIA I

Kategoria wieku 26—35 lat

Kobiety

Wzorzec K-5

Odznaka zwykła

a) 8 ćwiczeń wolnych

b) ćwiczenie na równoważni

a) ćwiczenia wolne.

I. Pozycja wyjściowa — postawa zasadnicza.

1. Skurcz pionowy ramion, wspięcie na palcach
2. Rzut ramion w górę na zewnątrz, lekki skłon głowy w tył, wzrok skierowany na dłonie
3. Ramiona w bok, dłonie w górę
4. Zwrot dłoni w dół, ramiona w dół.

Ćwiczenie należy wykonać 2 razy.

Sposób wykonania

Ramiona skurczone należy przyciągnąć do tułowia, uwypuklając równocześnie klatkę piersiową. Po rzucie ramion do położenia w górę, skłon tułowia należy wykonać przez odchylenie głowy w tył i uwypuklenie klatki piersiowej bez widocznego powiększenia wygięcia ku tyłowi w odcinku kręgosłupa lędźwiowego.

II. 1. Rozkrok lewą, ramiona bokiem w górę
2. Skłon tułowia wprzód, dłonie oprzeć o podłoże
3. Pogłębienie skłonu
4. Wyprost tułowia, lewą nogę łącz do prawej, ramiona w dół.

Ćwiczenie należy wykonać dwa razy (drugi raz rozkrok prawą).

Sposób wykonania

Skłon w przód należy wykonać o nogach prostych, zaś wyprost tułowia po skłonie i dołączenie nogi wykonać ruchem równoczesnym i energicznym do prawidłowej postawy zasadniczej.

III. 1. Wznos ramion w bok, kark chwyć
2. Skłon tułowia w lewo
3. Pogłębienie skłonu
4. Wyprost tułowia, ramiona bokiem w dół.

Ćwiczenie wykonać również w drugą stronę.

Sposób wykonania

Łokcie ramion w położeniu kark chwyć należy odchylić jak najbardziej do tyłu, brodę natomiast wciągnąć tak, aby głowa nie wysuwała się do przodu. Skłony boczne wykonywać, unikając pochylenia w przód lub skrętu tułowia wzdłuż osi podłużnej.

IV. 1. Wykrok lewą nogą, ramiona w bok
2. Skręt tułowia w lewo, zamachem lewego ramienia
3. Wyprost tułowia ramiona wytrzymaj
4. Dostaw nogę prawą do postawy, ramiona w dół.

Ćwiczenie wykonać również w drugą stronę wykrokiem prawą.

Sposób wykonania

W wykroku ciężar ciała powinien być równomiernie rozłożony na obie nogi. Skręt tułowia należy wykonać obszernie i płynnie bez odrywania stóp od podłoża, wzrok skierowany w kierunku skrętu. W czasie całego ćwiczenia oba ramiona tworzą linię prostą.

V. 1. Zwrot w lewo (1/4 obrotu) do zakroku prawą nogą na palcach
2. Głęboki przysiad i skłon tułowia w przód, ramiona swobodnie w tył
3. Wyprost tułowia do zakroku prawą na palcach
4. Zwrot w prawo (1/4 obrotu) ramiona w dół do postawy.

Ćwiczenie wykonać również w drugą stronę.

Sposób wykonania

Przysiad z pozycji wykrocznej prawą w zakroku na palcach wykonać należy zasadniczo na nodze wykrocznej (lewej) a wykonując skłon, dotknąć klatką piersiową i głową uda nogi wykrocznej.

VI. 1. Odbiciem obunóż podskok i doskok do postawy równoważnej na nodze lewej (prawa wzniesiona lekko w tył) ramiona w bok

2—3. Wznos nogi w tył — opad tułowia w przód do półwagi na nodze ugiętej — ramiona wytrzymaj

4. Wyprost tułowia i dostawienie nogi do postawy, ramiona w dół.

Ćwiczenie wykonać dwa razy (drugi raz na prawej nodze).

VII. 1. Wykrokiem lewej nogi klęk na prawym kolanie, ramiona w łuk nad głową
2—3. Skłon tułowia w tył
4. Wyprost tułowia i odbiciem lewej nogi powstać do postawy, ramiona bokiem w dół.

Ćwiczenie wykonać również w klęku na lewym kolanie.

Sposób wykonania

Wykrok należy wykonać dość daleko aby po wykonaniu klęku jednonóż nogi ugięte były w stawach kolanowych pod kątem prostym. Wznosząc ramiona bokiem do położenia w łuk nad głową należy lekko uwypuklić klatkę piersiową. Skłon w tył należy wykonać z odchyloną głową, wzrok skierowany na dłonie.

VIII. 1. Podskok odbiciem obunóż do wykroku lewą na palce, prawe ramię w przód
2. Podskok na nodze postawnej, dostawienie nogi lewej, prawe ramię w dół
3. Podskok odbiciem obunóż do wykroku wspiętego prawą, lewe ramię w przód
4. Jak 2 — tylko dostawienie nogi prawej.

Ćwiczenie wykonać dwa razy.

Sposób wykonania

Ćwiczenie należy wykonać rytmicznie, bez zatrzymań.

b) Ćwiczenia na równoważni (wysokość 60 cm lub 2 ławeczki).

Pozycja wyjściowa — prawym bokiem do kładki,— wznos nogi prawej i postawienie stopy na kładce, odbiciem nogi lewej wejście do postawy wykrocznej, ramiona w bok — przejście krokiem przestawnym (zwykłym) do środka kładki i zatrzymanie się w wykroku. Ugięciem nogi wykrocznej unik (wytrzymać) — wyprost tułowia, ramiona w dół, przejście krokiem dostawnym do końca kładki i zatrzymanie w małym wykroku — wspięcie na palce, ramiona w bok i 1/4 obrotu w lewo — zamachem ramion dołem w przód zeskok w głąb do przysiadu podpartego — postawa.

SPO I STOPNIA

kategoria wieku od 36 lat wzwyż

Kobiety

Wzorzec K-6

a) 6 ćwiczeń wolnych
b) ćwiczenia na równoważni
a) ćwiczenia wolne.

I. Pozycja wyjściowa — postawa zasadnicza
1. Wznos ramion przodem w górę, dłonie do wewnątrz
2. Ramiona bokiem w dół, skrzyżować przed sobą
3. Ramiona w bok
4. Ramiona w dół.

Ćwiczenie wykonać 2 razy.

Sposób wykonania

Przy wznosie ramion przodem w górę należy zachować wyprostowaną postawę (nie poddawać bioder do przodu). Przy położeniu ramion w górę — winny być one proste i rozstawione na szerokość barków.

II. 1. Siad skulony z pomocą rąk
2. Wyprost nóg do siadu prostego
3. Ramiona skurcz
4. Wytrzymać.

Sposób wykonania

W siadzie prostym należy uwypuklić klatkę piersiową, aby nogi i tułów tworzyły kąt prosty i wciągnąć brodę—nogi powinny być wyprostowane, a palce stóp obciągnięte.

III. 1. Skłon w przód z chwytem za kostki
2. Wyprost tułowia, ramiona skurcz
3. Jak 1
4. Jak 2 tylko ramiona w dół.

Sposób wykonania

W skłonie w przód należy dążyć klatką piersiową i głową do zetknięcia z nogami, kolana wyprostowane.

IV. 1. Oparcie na lewej ręce, skurcz nóg i przeniesienie prawą stroną w tył do siadu klęcznego
2. Wznos ramion przodem w górę na zewnątrz
3. Skłon w tył
4. Wyprost tułowia, ramiona bokiem w dół.

Sposób wykonania

Opierając się na lewej ręce należy przenieść na nią ciężar ciała, aby ułatwić przeniesienie nóg w tył do siadu klęcznego. W skłonie odchylić głowę.

V. 1. Wznos ramion w przód, dłonie lekko zwinięte w pięść
2. Skręt tułowia w lewo z zamachem lewego ramienia w tył
3. Skręt tułowia w prawo z zamachem prawego ramienia w tył
4. Wyprost tułowia ramiona w bok.

Sposób wykonania

Skręt tułowia wykonać swobodnie (mięśnie rozluźnione) zamach ramienia w stronę skrętu wykonać również swobodnie — przy czym głowę należy zwrócić w kierunku skrętu.

VI. 1. Ramiona w dół, lekkie pochylenie tułowia w przód i wsparcie rąk na podłożu
2. Wychylenie w przód i uniesienie bioder przysiad podparty
3. Powstać do wspięcia na palce
4. Opust pięt do postawy.

b) Ćwiczenia na równoważni (wysokość 60 cm).

Z pozycji wyjściowej prawym bokiem do końca kładki — postawienie nogi prawej na kładce i odbiciem lewą wejście na kładkę do postawy wykrocznej — cztery kroki w przód do środka kładki — zatrzymanie w wykroku — przenieść ciężar ciała na nogę lewą do postawy równoważnej (noga zakroczna lekko wzniesiona w tył) ramiona w tył, dłonie do

wewnątrz — wykrok nogą prawą z 1/4 obrotu w lewo do rozkroku — ramiona w bok — dostawienie nogi lewej do prawej — zamachem ramion dołem w przód i odbiciem obunóż zeskok w głąb do półprzysiadu — postawa.

SPO II stopnia

Kategoria wieku 17—35 lat

Wzorzec K-7

Kobiety

Odznaka zwykła

a) 6 ćwiczeń wolnych
b) ćwiczenia na równoważni
a) Ćwiczenia dowolne.

I. Pozycja wyjściowa — postawa zasadnicza.
1. Podskok na prawej nodze ze wznosem ugiętej nogi lewej wprzód wymach prawego ramienia w przód i lewego w tył
2. Krok lewą nogą w przód i podskok na niej ze wznosem ugiętej nogi prawej w przód, lewe ramię w przód, prawe w tył
3. Krok w przód i dalej jak pkt 1
4. Postawa, ramiona w dół.

II. 1. Zakrokiem nogi lewej unik na prawej nodze, ramiona w bok
2. Opad tułowia w przód i wznos nogi w tył do wagi przodem
3—4. Wytrzymać.

Sposób wykonania

W uniku tułów powinien stanowić przedłużenie linii prostej nogi zakroczonej, głowa odchylona w tył. W wadze przodem tułów i wzniesiona noga powinny przedstawiać łuk wklęsły.

III. 1. Wyprost tułowia i opust nogi lewej do postawy i łącznie wykrok nogą lewą do klęku na prawym kolanie, ramiona w dół
2. Wznos lewego ramienia przodem w górę i prawego w przód
3—4. Skłon w tył.

IV. 1. Wyprost tułowia, pochylenie w przód i wsparcie rąk przed sobą (unik podparty)
2—3. Przewrót w przód o nogach prostych do skłonu podpartego w rozkroku
4. Wyprost tułowia i podskokiem nogi złącz do postawy.

Sposób wykonania

Przy przewrocie w przód — w momencie przetoczenia się na plecy należy szybkim ruchem przenieść ręce między nogi, oprzeć grzbietem dłoni o podłoże, po czym mocno odepchnąć się i wychylić w przód.

V. 1. Ramiona przodem w górę, dłonie w przód
2. Skłon w przód z chwytem za kostki
3. Ugięciem rąk pogłębienie skłonu i dotknięcie głową kolan
4. Wyprost do postawy.

VI. 1. Wymach lewej nogi i prawego ramienia w przód — palce stopy dotykają dłoni
2. Powrót do postawy
3—4. Jak 1 i 2 lecz drugą nogą i reką.
Ćwiczenie wykonać 2 razy.

Sposób wykonania

Wymach należy wykonać wysoko, tak, aby noga dosięgnęła dłoni na poziomie barków. W momencie wymachu obie nogi i tułów muszą być wyprostowane.

b) Ćwiczenia na równoważni (wysokość 100 cm).

Z postawy przodem do kładki dochwyt oburącz za kładkę i odbiciem obunóż wyskok z 1/4 obrotu do siadu bokiem na prawym udzie — przechwyt prawą ręką w przód i wsparciem lewej stopy na kładce wejście do uniku podpartego na prawej nodze — powstać do zakroku lewą na palcach, ramiona w bok — cztery kroki w przód (przestawne) z ramionami w łuk nad głową — zatrzymanie w wykroku prawa przed lewą (ciężar ciała na obydwu nogach) — ramiona w bok, wspięcie na palcach i 1/2 obrotu w lewo, ramiona w dół — dwa kroki przestawne w tył, ramiona swobodnie w dół i zatrzymanie w małym wykroku — przysiad podparty i lekkim odbiciem obunóż zeskok w prawo (zawrotny) o tułowiu skulonym do półprzysiadu, lewym bokiem do kładki — postawa.

Wzorzec K-7a

Odznaka wyróżnienia

a) 8 ćwiczeń wolnych
b) ćwiczenia na równoważni
a) ćwiczenia wolne.

Obowiązuje wykonanie 6-ciu ćwiczeń wolnych na odznakę zwykłą oraz 2 ćwiczenia opisane niżej:

VII. 1. Z postawy zasadniczej przysiad podparty
2. Wychylenie w przód, oprzeć głowę na podłożu
3—4. Lekkim odbiciem obunóż — stanie na głowie
5. Wytrzymać
6—7. Przewrót w przód do przysiadu podpartego
8. Z pomocą rąk powstać do postawy.

VIII. 1. Ramiona w bok ze wznosem lewej (prawej) nogi w bok
2—3. Przerzut bokiem w lewo (prawo) do postawy rozkrocznej z ramionami w bok
4. Podskokiem zeskok do postawy.

Ćwiczenia na równoważni (wysokość 100 cm).

Z postawy przodem do kładki dochwyt oburącz za kładkę i odbiciem obunóż wyskok z 1/4 obrotu do siadu na prawym udzie — przechwyt prawą ręką w przód i wparciem lewej stopy na kładce, wejście do uniku podpartego na prawej nodze — powstać do zakroku lewą na palcach, ramiona w bok — dwa kroki dostawne lewą i dwa kroki dostawne prawą — ramiona w łuk nad głową — zatrzymać w wykroku, prawa przed lewą (ciężar ciała na obydwu nogach) ramiona w bok — skłon w przód z półprzysiadem na nodze zakrocznej i dochwytem oburącz za kostkę nogi wykrocznej — wyprost tułowia, ramiona w bok — wspięcie na palcach 1/2 obrotu w lewo, ramiona w górę, dwa kroki przestawne w tył, ramiona swobodnie w dół i zatrzymanie w małym wykroku — waga przodem, ramiona w bok (wytrzymać) — wyprost do postawy — przysiad podparty i lekkim odbiciem obunóż zeskok w prawo (zawrotny) z zaznaczeniem wyprostu tułowia do półprzysiadu lewym bokiem do kładki — postawa.

SPO II STOPNIA

Kategoria wieku od 36 lat wzwyż

Kobiety

Wzorzec K-8

Odznaka zwykła

a) 6 ćwiczeń wolnych
b) ćwiczenia na równoważni
a) ćwiczenia wolne

I. Pozycja wyjściowa — postawa zasadnicza.
1. Wznos ugiętej lewej nogi w przód, ramiona w bok w lewo, prawe ramię łukiem dolnym
2. Lewą nogę postaw w przód — wznos prawej ugiętej nogi w przód, ramiona w bok w prawo łukiem dolnym
3. Prawą nogę dostaw do lewej — lewe ramię w bok łukiem dolnym, prawe wytrzymaj
4. Ramiona w dół.

Sposób wykonania

Wzniesiona noga winna być ugięta pod kątem prostym, stopa obciągnięta, ruchy ramion płynne.

II. 1. Wykrok nogą lewą, ramiona przodem wzwyż
2. Skłon w przód z ugięciem nogi zakrocznej, ramiona przodem w tył
3. Wyprost tułowia, ramiona w przód
4. Dostawienie nogi lewej, ramiona w dół.
Ćwiczenie wykonać 2 razy (drugi raz wykrok nogą prawą).

Sposób wykonania

W wykroku ciężar ciała spoczywa równomiernie na obydwu nogach. Wykonując skłon, ciężar ciała przenosimy na ugiętą nogę zakroczną. W skłonie w przód dążyć do zetknięcia klatki piersiowej z nogą wykroczną.

III. 1. Wymach lewą nogą w przód z 1/2 obrotem w prawo i ugięciem nogi prawej, ramiona w bok
2—3. Wznos nogi lewej w tył i opad tułowia do wagi przodem
4. Wytrzymać
5. Wyprost tułowia i dostawienie nogi do postawy, ramiona w dół
6. Podskok odbiciem obunóż w przód
7. Wysoki wyskok w górę, ramiona swobodnie w dole
8. Doskok do półprzysiadu — postawa.

IV. 1. Siad skulony z oparciem dłoni o podłoże
2. Wyprost nóg do siadu prostego
3. Opad do leżenia tyłem
4—5. Wznos nóg wyprostowanych do leżenia przewrotnego
6. Zaznaczyć
7—8. Ze skurczem nóg i przetoczeniem w przód przez przysiad podparty przejść do klęku obunóż.

V. 1. Wznos ramion przodem w górę
2—3. Skłon w tył, ramiona bokiem w tył
4. Wyprost tułowia.

VI. 1. Wyprost lewej nogi w bok, ramiona w łuk nad głową
2. Skrętoskłon do nogi lewej z chwytem za kostkę
3. Pogłębienie
4. Wyprost tułowia z dostawieniem nogi lewej, ramiona w dół.
Ćwiczenie wykonać dwa razy (drugi raz w prawo).

Sposób wykonania

Wymach należy wykonać nogą prostą i w końcowej fazie wymachu wykonać obrót i bezpośrednio ugiąć nogę postawną, przechodząc do uniku. Wagę można wykonać o nodze postawnej lekko ugiętej. Wznos nogi przynajmniej do poziomu.

b) Ćwiczenia na równoważni.

Z postawy przodem do kładki wejście dowolnym sposobem do postawy wykrocznej, ramiona w bok — cztery kroki przestawne w przód do środka kładki, ramiona wytrzymać i zatrzymanie w wykroku — wspięcie na palce i 1/2 obrotu, ramiona w dół — dwa kroki przestawne w tył, ramiona w bok i zatrzymanie w postawie wykrocznej — 1/4 obrotu i dostawienie nogi wykrocznej — odbiciem obunóż zamachem ramion dołem w przód zeskok w głąb do przysiadu podpartego — postawa.

BSPO STOPNIA DZIECIĘCEGO

kategoria wieku 11—12 lat

Chłopcy

Wzorzec M-1

Odznaka zwykła

8 ćwiczeń wolnych

I. Pozycja wyjściowa — postawa zasadnicza.
1. Ramiona bokiem skurcz
2. Rzut ramion w bok
3. Ramiona skurcz
4. Ramiona bokiem w dół.

Ćwiczenie wykonać 2 razy.

Sposób wykonania

Skurcz ramion bokiem wykonać najkrótszą drogą — przy czym łokcie powinny przylegać do tułowia, przy zachowaniu uwypuklenia klatki piersiowej. Ad 4 — najpierw należy wyprostować ramiona i bezpośrednio opuścić w dół.

II. 1. Wspięcie na palce ze skurczem ramion w bok
2. Przysiad podparty o kolanach zwartych
3. Wyprost do przysiadu, ramiona w bok
4. Szybki wyprost do postawy, ramiona w dół.

Ćwiczenia wykonać 2 razy.

Sposób wykonania

Wykonując przysiad należy zachować pionowe ułożenie górnej części tułowia, bez najmniejszego pochylenia tułowia w przód.

III. 1. Rozkrok lewą nogą
2. Skłon tułowia w przód z dotknięciem całymi dłońmi podłoża
3. Wyprost tułowia
4. Dostawienie lewej nogi do postawy zasadniczej.

Ćwiczenie wykonać dwa razy, za drugim razem rozkrok prawą nogą.

Sposób wykonania

Rozkrok wykonać na szerokość dwóch stóp. Skłon tułowia w przód wykonać na nogach wyprostowanych, głowa powinna znajdować się między ramionami.

IV. 1. Przysiad podparty o kolanach rozwartych
2. Klęk prosty
3. Chwyt ciemienia (ramiona wznosić bokiem)
4. Wytrzymać.

Sposób wykonania

W klęku prostym należy przestrzegać całkowitego wyprostu górnej części tułowia. Przy wykonaniu położenia ramion chwyt ciemienia należy łokcie odchylić w bok w jednej linii (położenie czołowe).

V. 1. Skłon tułowia w lewo.
2—3. Pogłębienie skłonu
4. Wyprost tułowia.
To samo ćwiczenie wykonać drugi raz w prawo.

Sposób wykonania

Skłony boczne należy wykonać idealnie w płaszczyźnie czołowej, bez jakichkolwiek skrętów i odchyleń tułowia w przód lub tył.

VI. 1. Ramiona bokiem w dół
2. Pad w przód do klęku podpartego
3. Wychyleniem tułowia w przód leżenie przodem, ramiona w dół
4. Pół obrotu przez lewy bark do leżenia tyłem.

Sposób wykonania

W klęku podpartym uda i ramiona należy ustawić pionowo w stosunku do podłoża

VII. 1. Skurcz nóg z przyciągnięciem rękami kolan do piersi.
2. Wyprost nóg do leżenia tyłem (najkrótszą drogą)
3. Jak 1
4. Przetoczeniem się w przód i podparciem rękami przysiad podparty.

VIII. 1. Szybkim wyprostem i odbiciem obunóż podskok, rozkrok, ramiona bokiem w górę z klaśnięciem nad głową
2. Podskokiem złączenie nóg, ramiona bokiem w dół z klaśnięciem o uda
3. Jak 1 tylko z postawy
4. Jak 2.

Sposób wykonania

Podskoki należy wykonać wysoko i swobodnie — odbicie i doskok na palcach. Ruch ramion powinien odbywać się w płaszczyźnie czołowej.

Odznaka z wyróżnieniem

Wzorzec M-1a

10 ćwiczeń wolnych
Należy wykonać 8 ćwiczeń obowiązujących na odznakę zwykłą oraz nastąpujące ćwiczenia:

IX. 1. Z postawy zasadniczej przysiad podparty
2—3 Przewrót w tył do przysiadu podpartego
4. Postawa.

X. 1—2 Z postawy zasadniczej dwa podskoki w miejscu.
3. Wyskok w górę z wygięciem w kręgach piersiowych, z wymachem ramion przodem w górę na zewnątrz
4. Doskok do półprzysiadu, ramiona przodem w dół
5—6. Dwa podskoki w miejscu
7. Jak 3
8. Doskok do postawy zasadniczej.

BSPO stopnia dziecięcego

Kategoria wieku 13—14 lat

Chłopcy

Wzorzec M-2

Odznaka zwykła

8 ćwiczeń wolnych

I. Pozycja wyjściowa — postawa zasadnicza.
1. Ramiona bokiem skurcz
2. Rzut ramion w górę
3. Ramiona skurcz
4. Ramiona bokiem w dół.

Ćwiczenie wykonać dwa razy.

Sposób wykonania

Łokcie ramion skurczonych powinny przylegać do tułowia, przy zachowaniu uwypuklenia klatki piersiowej. Przed opuszczeniem ramion bokiem w dół należy dłonie zwrócić na zewnątrz.

II. 1. Wymachem lewej nogi w bok rozkrok, ramiona przodem w górę
2. Skłon tułowia w przód z dotknięciem grzbietem dłoni podłoża za sobą
3. Wyprost tułowia, ramiona przodem w górę
4. Dostawienie nogi lewej, ramiona bokiem w dół.

Ćwiczenie wykonać dwa razy, za drugim razem rozkrok z wymachem prawej nogi.

Sposób wykonania

Wymach nogi w bok należy wykonać wysoko, w ruchu powrotnym postawić do rozkroku na szerokość trzech stóp. Skłon w przód należy wykonać o nogach prostych. Ruch ramion w dół i w górę powinien być wykonany równocześnie z ruchem tułowia. Dostawienie nogi należy wykonać lekkim odbiciem od podłoża (nie ciągnąć po ziemi).

III. 1. Dalekim zakrokiem lewą nogą unik podparty na nodze prawej

2. Podskokiem zmiana nóg do uniku podpartego na nodze lewej
3. Podskokiem zmiana nóg do uniku podpartego na nodze prawej
4. Skurcz nogi lewej do przysiadu podpartego o kolanach złączonych.

Sposób wykonania

W uniku podpartym linia grzbietu powinna stanowić przedłużenie linii nogi zakrocznej, głowa odchylona do tyłu, ramiona proste. Przed wykonaniem podskokiem zmiany nóg należy ciężar ciała przenieść w przód na ramiona (wychylić się).

IV. 1. Siad klęczny, biodra chwyć (nie podwijać palców)
2—3. Powoli skłon tułowia w tył
4. Wyprost tułowia do siadu klęcznego
5—7. Skłon tułowia w tył (głębszy)
8. Wyprost tułowia do siadu klęcznego.

Sposób wykonania

Skłon tułowia w tył wykonać całkowitym wyprostem odcinka kręgosłupa piersiowego, głowa odchylona do tyłu.

V. 1. Pad w przód do leżenie przodem.
2. 1/2 obrotu przez lewy bark do leżenia tyłem, ramiona w dół na zewnątrz, dłonie oparte o podłoże
3—4. Uwypukleniem klatki piersiowej siad prosty.

Sposób wykonania

Pad w przód należy wykonać na ugięte ramiona po czym bezpośrednio płynnym ruchem przejść do leżenia przodem.

Siad prosty z leżenia tyłem wykonać bez oderwania nóg — naciskając dłońmi o podłoże i uwypuklając klatkę piersiową

VI. 1. W siadzie rozkrok, ramiona w bok
2. Skrętoskłon do nogi lewej
3. Pogłębienie skłonu
4. Wyprost tułowia, ramiona w bok
5. Skrętoskłon do nogi prawej
6. Pogłębienie skłonu
7. Wyprost tułowia ramiona w bok
8. Złączyć nogi, ramiona w dół

Sposób wykonania

Przy skrętoskłonie nogi trzymać proste i dążyć do dotknięcia dłonią stopy.

W siadzie prostym klatka piersiowa powinna być mocno uwypuklona.

VII. 1. Opad tułowia w tył do leżenia tyłem.
2—4. Wznos prostych nóg do leżenia przewrotnego (nakrycie się)
5—7. Zamachem nóg przetoczenie się w przód do przysiadu podpartego o kolanach złączonych
8. Powstać do postawy.

VIII. 1—3. Z postawy zasadniczej przysiad podparty o kolanach złączonych i przewrót w przód do przysiadu podpartego
4. Wyskok w górę z wymachem ramion przodem w górę i doskok do postawy, ramiona przodem w dół.

Odznaka z wyróżnieniem

Wzorzec M-2a

10 ćwiczeń wolnych.

Należy wykonać 8 ćwiczeń obowiązujących na odznakę zwykłą oraz dwa ćwiczenia następujące:

IX. 1. Z postawy zasadniczej przysiad podparty o kolanach zwartych
2—3. Przewrót w przód do leżenia tyłem o nogach podkurczonych (dłonie pozostają na miejscu)
4—6. Uniesienie bioder w górę do leżenia tyłem łukiem (mostek) o nogach lekko ugiętych.
7—8. Wytrzymać.

X. 1—2. Powrót do leżenia tyłem o nogach skurczonych.
3—4. Szybkim wychyleniem tułowia w przód z pomocą rąk przejść do przysiadu podpartego.
5—7. Powstać do półwagi na prawej (lewej) nodze, ramiona w bok
8. Postawa zasadnicza.

BSPO STOPNIA MŁODOCIANEGO

Kategoria wieku 15—16 lat

Chłopcy

Wzorzec M-3

Odznaka zwykła

a) 8 ćwiczeń wolnych

b) ćwiczenie na drążku (tramie lub jednej żerdzi).

a) ćwiczenia wolne.

I. Pozycja wyjściowa — postawa zasadnicza.
1. Ramiona w przód, dłonie lekko zwinięte w pięść, zwrócone ku środkowi
2. Energiczne przeniesienie ramion w bok
3. Odrzut ramion w tył
4. Jak 3.
5. Pionowy skurcz ramion
6. Rzut ramion w górę
7. Pionowy skurcz ramion
8. Ramiona w dół.

II. 1. Wypad w bok w lewo, ramiona w bok
2. Powrót do postawy
3. Wypad w bok w prawo, ramiona w bok
4. Powrót do postawy.

Ćwiczenie powtórzyć dwa razy.

Sposób wykonania

W czasie wypadu tułów należy trzymać prostopadle do podłoża, przy powrocie do postawy dostawienie nóg należy wykonać lekkim odbiciem od podłoża (nie ciągnąć po ziemi).

III. 1. Wykrok lewą nogą w przód, ramiona bokiem w górę
2. Skłon tułowia w przód z dochwytem oburącz za kostkę nogi wykrocznej
3. Wyprost tułowia, ramiona bokiem w górę
4. Powrót do postawy, ramiona przodem w dół.

Ćwiczenie powtórzyć (drugi raz z wykrokiem prawą nogą).

Sposób wykonania

Przy wykroku obie nogi powinny być proste w kolanach, głowę i tułów w czasie skłonów przybliżyć do kolana nogi wykrocznej.

IV. 1. Rozkrok lewą nogą, ramiona bokiem w górę — ciemię chwyć
2. Skłon tułowia w lewo z ugięciem prawego kolana
3. Pogłębienie skłonu
4. Dostawienie lewej nogi, ramiona bokiem w dół.

Ćwiczenie powtórzyć również w drugą stronę.

Sposób wykonania

Łokcie ugiętych ramion w położeniu ciemię chwyć powinny być oddalone jak najbardziej do tyłu. Skłony wykonywać swobodnie i głęboko, przy czym noga rozkroczna powinna być prosta. Przy skłonach należy unikać jakichkolwiek pochyleń tułowia do przodu lub tyłu oraz skrętów.

V. 1—3. Trzy podskoki obunóż w miejscu, ramiona w dół
4. Wysoki podskok ze skurczem nóg i klaśnięciem dłońmi o podudzia.

Ćwiczenie powtórzyć dwa razy.

VI. 1. Przysiad podparty o kolanach rozwartych
2. Rzut nóg w tył do podporu leżąc przodem
3. Lekkim odbiciem z palców i podrzutem bioder w górę przysiad podparty o kolanach zwartych
4. Wyprost tułowia do postawy.

Ćwiczenie wykonać dwa razy.

Sposób wykonania

W przysiadzie podpartym należy dłonie oprzeć o podłoże na szerokość barków, przy czym plecy powinny być wyprostowane, a głowa odchylona w tył. Rzut nóg w tył do podporu leżąc przodem należy poprzedzić przeniesieniem ciężaru ciała w przód na proste ramiona (wychylić się). W podporze leżąc przodem tułów powinien tworzyć linię prostą z głową odchyloną w tył.

VII. 1. Podskokiem rozkrok, ramiona w bok
2. Skrętoskłon do nogi lewej z dotknięciem prawą ręką lewej stopy i równoczesnym wymachem lewej ręki w tył
3. Wyprost tułowia, ramiona w bok
4. Podskokiem powrót do postawy, ramiona w dół.

Ćwiczenie powtórzyć dwa razy — drugi raz ze skrętoskłonem do nogi prawej.

Sposób wykonania

Skrętoskłon należy wykonać o nogach prostych, dążąc klatką piersiową i głową do zetknięcia z nogą.

VIII. 1—4. Ramiona w górę i łukiem okrężnym w tył z równoczesnym półprzysiadem — odbiciem obunóż naskok na ręce i przewrót w przód do półprzysiadu — powstać do postawy zasadniczej.

b) ćwiczenie na drążku (tramie lub żerdzi) wysokość 1,30 m.

Z pozycji wyjściowej przodem do drążka, półprzysiad zwieszony podchwytem — odbiciem obunóż wymyk przodem do podporu przodem — zmiana chwytu w nachwyt i odmachem nóg w tył zeskok do półprzysiadu zwiedzonego — postawa.

Sposób wykonania

Półprzysiad zwieszony należy wykonać tuż pod drążkiem, aby po odbiciu znaleźć się jak najbliżej osi obrotu, co ułatwi wykonanie wymyku (najkrótszą drogą). Podpór przodem wykonać należy o ramionach i tułowiu prostym przy zachowaniu uwypuklenia klatki piersiowej. Po zaznaczeniu podporu należy nogi lekko opuścić w przód (pod drążek) i następnie wychyleniem tułowia w przód wykonać odmach do zeskoku.

Odznaka z wyróżnieniem

Wzorzec M-3a

a) 10 ćwiczeń wolnych

b) ćwiczenie na drążku (tramie lub jednej żerdzi) wysokość 1,30 m.

a) ćwiczenia wolne.

Należy wykonać 8 ćwiczeń wolnych obowiązujących na odznakę zwykłą oraz dwa następujące ćwiczenia:

IX. Pozycja wyjściowa — postawa zasadnicza.
1. Wykrokiem lewą (względnie prawą) nogą stanie na rękach z oparciem nóg o ścianę (o drabinki)
2. Wytrzymać
3. Lekkim odbiciem jednej nogi opad do uniku podpartego
4. Powrót do postawy.

Sposób wykonania

Postawa wyjściowa w odległości 2 kroków od ściany (drabinki) — w staniu na rękach nogi powinny być proste, tułów lekko wygięty, głowa odchylona do tyłu — przy powrocie ze stania nie załamywać się w pasie biodrowym.

X. 1. Przysiad podparty o kolanach zwartych
2—3. Przewrót w tył o nogach wyprostowanych do skłonu podpartego w rozkroku.
4. Wyprost tułowia ramiona w dół — podskokiem powrót do postawy.

Sposób wykonania

Z przysiadu podpartego opadać w tył miękko o plecach zgarbionych i głowie pochylonej w przód. Nie wolno opadać na kolana, lecz na podwinięte palce nóg jednonóż lub obunóż.

b) Ćwiczenie na drążku (tramie lub żerdzi) wysokość 1,30 m.

Z pozycji wyjściowej przodem do drążka półprzysiad zwieszony podchwytem — odbiciem obunóż wymyk przodem do podporu przodem — zmiana chwytu w nachwyt, przemach okroczny prawą do podporu okrocznego, przemach okroczny lewą z 1/4 obrotem w prawo do zeskoku bokiem do drążka.

SPO STOPNIA I

Kategoria wieku 17—25 lat

Mężczyźni

Wzorzec M-4

Odznaka zwykła

a) 8 ćwiczeń wolnych
b) ćwiczenia na przyrządzie
a) ćwiczenia wolne.

I. Pozycja wyjściowa — postawa zasadnicza.
1. Ramiona bokiem skurcz
2. Rzut ramion w górę na zewnątrz, dłonie do wewnątrz
3. Zwrot dłoni na zewnątrz, opust ramion w dół z uderzeniem o uda i bezpośrednio wznos w bok
4. Ramiona w dół.

Wykonać 2 razy.

Sposób wykonania

Na „2" rzut ramion należy wykonać w pośrednim kierunku — pomiędzy położeniem ramion w górę i w bok.

II. 1. Podskokiem rozkrok, ramiona w bok
2. Skłon tułowia w przód z dotknięciem grzbietem dłoni podłoża za sobą (wewnątrz nóg)
3. Wyprost tułowia — ramiona w bok i odrzut ramion w tył
4. Podskokiem zeskok do postawy.

Ćwiczenie wykonać dwa razy.

Sposób wykonania

Skłon w przód wykonać należy o nogach prostych, głowa powinna stanowić przedłużenie linii górnej części tułowia (nie odchylać w tył). Po wyproście tułowia odrzut ramion w tył z położenia w bok wykonać energicznie, przetrzymując głowę w niezmienionym położeniu (nie wysuwać w przód).

III. 1. Wspięcie na palce, ramiona w przód
2. Przysiad podparty o kolanach rozwartych
3. Szybki wyprost tułowia do wspięcia na palce — ramiona w bok
4. Opust pięty do postawy, ramiona w dół.

Ćwiczenia wykonać dwa razy.

Sposób wykonania

Przysiad należy wykonać o wyprostowanej linii pleców. Powstać należy szybko — bez zachwiań.

IV. 1. Przysiad podparty o kolanach zwartych
2. Rzut nóg w tył do podporu leżąc przodem
3. Ugięcie ramion
4. Wyprost ramion
5. Jak 3
6. Jak 4
7. Podskokiem przysiad podparty
8. Postawa.

Sposób wykonania

W przysiadzie podpartym, dłonie oparte o podłoże na szerokość barków. Przy rzucie nóg w tył i przy skurczu do przysiadu nie wolno nóg przesuwać po podłożu.

W podporze leżąc przodem i w czasie uginania ramion linia ciała musi być prosta.

V. 1. Rozkrok nogą lewą, ramiona w bok
2. Lekkie ugięcie prawej nogi i skłon w przód w lewo (skrętoskłon) z chwytem za kostkę lewej nogi
3. Wyprost tułowia, ramiona w bok
4. Dostawienie nogi lewej do postawy, ramiona w dół.

Ćwiczenia wykonać również w drugą stronę.

Sposób wykonania

Na 2 ugięcia prawej nogi i skrętoskłon do nogi lewej należy wykonać łącznie ruchem płynnym i obszernym.

VI. 1. Ramiona skurcz poziomo (przed pierś)
2. Odrzut ramion skurczonych w tył
3. Wyprost ramion w bok i odrzut w tył
4. Ramiona w dół.

Ćwiczenia wykonać dwa razy.

Sposób wykonania

Przy odrzutach ramion z położenia w bok zachować wyprostowaną postawę prostując kręgosłup tylko w odcinku piersiowym — przy równoczesnym wciągnięciu brody.

Ramiona w skurczu poziomym na jednej linii.

VII. 1—2. Dwa podskoki w miejscu z odbiciem obunóż.
3. Wysoki wyskok z $1/2$ obrotem w lewo
4. Doskok na lekko ugięte nogi.

Ćwiczenia wykonać dwa razy (cały obrót).

Sposób wykonania

Wyskok wykonywać pionowo w górę. W czasie wyskoku nogi wyprostowane.

VIII. 1. Ramiona w przód
2. Ramiona dołem w bok
3. Ramiona w dół i przodem w górę
4. Ramiona bokiem w dół z uwypukleniem klatki piersiowej.

Ćwiczenia wykonać dwa razy.

b) Ćwiczenia na drążku lub tramie (wysokość dosiężna).

Chwyt podchwytem i odbiciem, wymyk przodem do podporu przodem — zmiana chwytu w nachwyt, wytrzymać. Odmyk w przód, zamachem nóg w tył, zeskok do postawy.

Sposób wykonania

Chwyt rąk na szerokość barków. W podporze tułów winien być lekko wypięty, klatka piersiowa uwypuklona, broda wciągnięta. Zamach nóg w tył zaczynać od lekkiego zamachu nóg w przód.

SPO I STOPNIA

Kategoria wieku 28—35 lat

Mężczyźni

Odznaka zwykła

Wzorzec M-5

a) 8 ćwiczeń wolnych

b) ćwiczenia na drążku

Obowiązuje wykonanie ćwiczeń przewidzianych dla mężczyzn w kat. wieku 17—27 lat na odznakę zwykłą SPO Stopnia I-go.

SPO STOPNIA I

Kat. wieku od 36 lat wzwyż

Wzorzec II

Mężczyźni

a) 6 ćwiczeń wolnych

b) ćwiczenia na przyrządzie

a) ćwiczenia wolne

Obowiązuje wykonanie 6 ćwiczeń wolnych przewidzianych dla mężczyzn kat. wieku 17—27 lat na odznakę zwykłą SPO stopnia I (I—VI).

b) ćwiczenia na drążku (na wysokość barków)

Z przysiadu zwieszonego, odbiciem obunóż wskok do podporu przodem — przemach okroczny lewą w przód do podporu okrocznego — przemach okroczny prawą z 1/4 brotem w lewo do zeskoku, lewym bokiem do drążka.

SPO STOPNIA II

Kat. wieku 17 do 35 lat

Wzorzec M-7

Mężczyźni

Odznaka zwykła

a) 6 ćwiczeń wolnych

b) ćwiczenia na przyrządach

a) ćwiczenia wolne

I. Pozycja wyjściowa — postawa zasadnicza
1. Wyskok z wymachem ramion przodem w górę
2. Rozrzutem nóg — bok, doskok do rozkroku, ramiona w bok
3. Opad tułowia —w przód, ramiona wytrzymać
4. Wyprost tułowia i dostawienie nogi lewej do postawy — ramiona w dół.

Ćwiczenie powtórzyć dwa razy.

Sposób wykonania

Doskok do rozkroku wykonać należy na palce nóg lekko ugiętych w kolanach, opad wykonać o nogach wyprostowanych, linia palców prosta (nie garbić się), wzrok skierowany w przód.

II. 1. Zakrokiem nogi lewej, unik na nodze prawej, ramiona w bok
2. Opad tułowia w przód i wznos lewej nogi w tył do wagi przodem, ramiona wytrzymać
3—4. Wytrzymać.

Sposób wykonania

W uniku tułów powinien stanowić przedłużenie prostej linii nogi zakrocznej, głowa lekko odchylona w tył. W wadze przodem tułów powinien być wygięty (łuk wklęsły).

III. 1. Pad w przód do podporu leżąc przodem o ramionach ugiętych
2. Wyprost ramion i opuszczenie nogi
3. Ugięcie ramion i wznos prawej nogi
4. Jak 2.

Sposób wykonania

Wykonując pad należy sięgnąć rękami daleko w przód, by nie nastąpiło przesunięcie stóp, w tył. W podporze leżąc przodem głowę należy odchylić w tył, nogi i tułów stanowią linię prostą.

IV. 1. Odbicie skurcz nóg do przysiadu podpartego o kolanach zwartych
2. Odbiciem obunóż naskok w przód i przewrót w przód do przysiadu podpartego
3. Wyskok z wymachem ramion przodem w górę
4. Doskok do półprzysiadu, ramiona bokiem w dół — postawa.

Sposób wykonania

Przewrót należy wykonać o nogach prostych w końcowej jego fazie szybko skurczyć nogi i wychylić się do przodu, opierając ręce o podłoże i bez zatrzymania w tej pozycji należy wykonać wyskok w górę.

V. 1. Podskokiem rozkrok ramiona w bok
2. Skłon w przód z oparciem dłoni i głowy na podłożu
3—4. Ciągiem o nogach prostych stanie na głowie
5. Nogi złączyć
6—7. Opuszczenie nóg do skłonu podpartego w rozkroku
8. Wyprost tułowia ramiona w bok.

VI. 1. Przeniesienie ciężaru ciała na nogę prawą (lewą) ze wznosem lewej (prawej) nogi w bok
2—3. Przerzut bokiem w lewo (prawo) do rozkroku, ramiona w bok
4. Podskokiem zeskok do postawy.

Ćwiczenia na drążku (niski)

Z przysiadu zawieszonego nachwytem, odbiciem obunóż przewlek lewej nogi do zwisu leżąc na podudziu (tułów wyprostowany) — za drugim zamachem wspieranie na podudziu do podporu okrakiem — spad w tył do zwisu leżąc — przewlek nogi prawej do zwisu przewrotnego tyłem i opust nóg do zwisu tyłem — w momencie dotknięcia stopami podłoża w zwisie tyłem, puszczenie drążka i wyprost tułowia do postawy.

Odznaka z wyróżnieniem

Wzorzec M-7a

a) 8 ćwiczeń wolnych

b) ćwiczeń na drążku

a) Ćwiczenia wolne

Obowiązuje wykonanie sześciu ćwiczeń wolnych obowiązujących na odnakę zwykłą (wzorzec 7), oraz dwóch ćwiczeń niżej opisanych.

VII. 1—3. Wykrokiem jedną i zamachem drugą nogą, stanie na rękach
4. Zaznaczyć
5—7. Ugięcie ramion i przewrót w przód do przysiadu podpartego
8. Powstać do postawy.

VIII. 1. Półprzysiad ramiona w tył
2—3. Wyskok w górę z całym obrotem i doskok do półprzysiadu
4. Postawa.

Ćwiczenia na drążku (niski)

Z przysiadu zwieszonego odbiciem obunóż przewlek lewej nogi do zwisu leżąc na podudziu (tułów prosty) — wspieranie na podudziu za drugim zamachem do podporu okrocznego — kołowrót w tył na podudziu i spad w tył do zwisu leżąc wywlek lewej nogi i opuszczenie nóg w dół, do zaznaczonej poziomki w zwisie — skurcz nóg do przysiadu zwieszonego — wyprost do postawy.

SPO STOPNIA II-GO

Kat. wieku od 36 lat wzwyż

Wzorzec M-8

Mężczyźni

Odznaka zwykła

a) 6 ćwiczeń wolnych
b) ćwiczenia na drążku.

a) Ćwiczenia wolne

I. Pozycja wyjściowa — postawa zasadnicza.
1—2. Wspięcie na palce, ramiona przodem w górę
3—4. Opust ramion bokiem w dół odchylając ręce w tył — opust na pięty.

Ćwiczenie wykonać 2 razy.

II. 1. Podskokiem rozkrok, ramiona w bok
2. Opad w przód, ramiona wytrzymać
3. Wyprost tułowia, ramiona wytrzymać
4. Podskokiem postawa zasadnicza, ramiona w dół.

Sposób wykonania: Podskok należy wykonać na palcach, opad o nogach wyprostowanych, w opadzie należy klatkę piersiową uwypuklić i głowę odchylić w tył (nie garbić się).

III. 1. Wymachem lewej nogi w bok wypad, ramiona w bok
2. Skłon tułowia w prawo, lewe ramię w łuk nad głową, prawe ramię na biodro
3. Pogłębienie skłonu
4. Wyprost i odbiciem dostawienie nogi lewej do prawej, ramiona w dół, lewe ramię łukiem bocznym.

Ćwiczenie powtórzyć w drugą stronę.

Sposób wykonania: Po wymachu nogi w bok należy stopę skręcić na zewnątrz i następnie postawić na podłożu, uginając w kolanie. Klatka piersiowa skierowana na prost (nie skręcać do nogi wypadowej) skłon w bok wykonać w płaszczyźnie czołowej — nie skręcać się i pochylać.

IV. 1—2. Dwa podskoki obunóż
3. Wysoki podskok klęczny z wymachem ramion przodem — w górę na zewnątrz
4. Doskok do postawy, ramiona przodem w dół.

Ćwiczenie wykonać 2 razy.

Sposób wykonania: W podskoku klęcznym należy biodra poddawać ku przodowi (wygiąć się) i głowę odchylić w tył, nogi ugiąć pod kątem prostym.

V. 1. Przysiad podparty, kolana złączone
2—3. Przewrót w przód do przysiadu podpartego
4. Powstań z 1/4 obrotem w prawo (w lewo) ramiona w bok i wznos lewej (prawej) nogi w bok.

VI. 1—3. Przerzut bokiem w lewo (w prawo) do rozkroku ramiona w bok
4. Podskokiem zeskok do postawy.

Ćwiczenia na drążku (niski)

Z przysiadu zwieszonego nachwytem, odbiciem obunóż, przewlek nogi lewej do zwisu leżąc — za drugim zamachem wspieranie na podudziu do podporu okrocznego — przemach lewą nogą w tył i łącznie zeskok z 1/4 obrotem w lewo do półprzysiadu prawym bokiem do drążka — postawa.

Wskazówki dla oceniających wykonanie układów ćwiczeń wolnych i na przyrządach wg treści wzorców.

1) Najwyższą oceną za wykonanie poszczególnych układów ćwiczeń wg treści wzorców jest dziesięć punktów
2) Za wszystkie błędy wykonania jak np. mała obszerność ruchu, nieprawidłowe ułożenie tułowia, brak ciągłości ruchu (rytm) itp. odejmuje się (odlicza) od 10 punkty karne.
3. W zależności od tego w jakim stopniu nastąpiło odchylenie od prawidłowego ruchu, błędy dzieli się na małe, średnie i duże:

Wielkość błędu	**Strata punktów**
mały	0,1—0,2
średni	0,4—0,5
duży	1,0—

4. Ocenę wykonania ćwiczeń przeprowadza się w następujący sposób: po wykonaniu ćwiczenia przez zdającego, każdy sędzia (odbierający) widząc popełnione przez zdającego błędy, określa ich wartość, sumuje i odejmuje od 10 punktów.
5) Komisja odbierająca ćwiczenia (sędziowska) powinna się składać przynajmniej z trzech osób. Ostateczną ocenę za ćwiczenia stanowi ocena środkowa, przy czym skrajne oceny odrzuca się (np. 8,5 pkt.).
6) Przy ćwiczeniach na przyrządach należy zabezpieczyć ochronę ćwiczącego. Udzielenie pomocy uważać należy za ćwiczenie nie wykonane. Wyjątek stanowią skoki, przy wykonywaniu których można udzielić pomocy w pchnięciu przyrządu przez ćwiczącego. Za pomoc w tym wypadku odlicza się jeden punkt.
7) Opuszczenie jednego lub więcej ćwiczeń — składowych poszczególnych układów wg treści wzorców — uważa się za nie wykonanie układu ćwiczeń i należy go powtórzyć.

Błędy wykonania

Ćwiczenia wolne

a) ćwiczenia ramion.

Błędy małe: nieprawidłowe położenie Rr w kierunkach głównych (w bok, w górę,

w przód, w tył) i następujących położeniach: biodra chwyć, Rr bokiem skurcz, kark chwyć, Rr w łuk nad głową.

Błędy średnie: wznosy, opusty, przenosy, wymachy — wykonane o ramionach ugiętych w łokciach i ruchem spłyconym (brak obszerności ruchu).

b) **Ćwiczenia nóg**

Błędy małe: Zachwianie równowagi przy wspięciu na palce. Wznosy, opusty i wymachy w nogach ugiętych w kolanie, zachwianie równowagi w przysiadzie, małosprężyste i niskie podskoki obunóż.

Błędy średnie: Ugięcie nogi zakrocznej w uniku, półwadze, w wypadzie w przód lub w bok.
Zachwianie równowagi podskoku, błędny kąt, ustawienie nóg w klęku jednonóż. Mało obszerne wykroki, zakroki, zniki i wypady. Zachowanie równowagi przy obrotach itp.

c) **Ćwiczenia tułowia**

płaszczyzna strzałkowa.

Błędy małe: Odchylenie głowy w tył w skłonie w przód, zachwianie równowagi przy wyproście tułowia lekkie ugięcie nóg przy wykonywaniu skłonów i opadów w przód, mało energiczne (płytkie) pogłębienie skłonu w przód.

Błędy średnie: Brak odchylenia głowy w tył w skłonie tułowia w tył, mało obszerny skłon w przód, wyraźne ugięcie nóg przy skłonie i opadzie tułowia w przód, wyraźne zachwianie równowagi przy skłonie w tył.
Załamanie tułowia w podporze leżąc przodem.

Błędy duże: Mocne ugięcie nóg w skłonie w przód. Zgarbienie pleców i pochylenie głowy w przód przy opadzie tułowia w przód Niezupełny skłon w przód i w tył. Pochylenie tułowia w przód w wadze przodem.

Płaszczyzna czołowa

Błędy małe: Lekkie pochylenie tułowia w przód przy skłonie w bok. Opuszczenie głowy.

Błędy średnie: Widoczny skręt tułowia w kierunku skłonu. Zgarbienie pleców przy skłonie w bok. Duże pochylenie tułowia w przód. Ugięcie nogi w kierunku której wykonywany jest skłon.

Błędy duże: Duży skręt tułowia i pochylenie w przód. Mocne ugięcie nogi w kierunku której wykonywany jest skłon. Mało obszerne pogłębienie skłonu.

Płaszczyzna poprzeczna

Błędy małe: Małoobszerne skręty. Opuszczenie głowy w przód przy skrętach. Uginanie nóg w czasie skrętów w pozycjach wyjściowych niskich i wysokich. Odrywanie stóp od podłoża w czasie skrętów.

Błędy średnie: Pochylenie tułowia i głowy w przód mocne zgarbienie pleców. Małoobszerne pogłębienie skrętów.

Płaszczyzna złożona

Błędy małe: Odchylenie głowy w tył w skrętoskłonie. Lekkie ugięcie nóg. Małoobszerny skłon. Lekkie zachwianie równowagi przy wyproście tułowia.

Błędy średnie: Niepełny skręt tułowia w kierunku nogi. Wyraźne ugięcie nóg w skrętoskłonie. Małoobszerny skrętoskłon. Duże zachwianie równowagi przy wyproście tułowia.

d) **Ćwiczenia zwinności:**

Błędy małe: Lekkie uderzenie plecami lub głową o podłoże przy wykonywaniu przewrotu w przód lub w tył.

Błędy średnie: Zmiana kierunku po przetoczeniu się w przód lub tył. Mocne uderzenie głową lub plecami o podłoże przy wykonywaniu przewrotu w przód lub w tył. Rozwarcie nóg w czasie przewrotu.

e) **Równoważnia.**

Błędy małe: Małe zachwianie równowagi bez oderwania stóp od kładki przy wykonywaniu przejść, ćwierć i półobrotów, przysiadów, skłonów itdp.
Wykonywanie obrotów na całych stopach. Zachwianie po wykonaniu zeskoku.

Błędy średnie: Zachwianie równowagi, oderwanie jednej stopy od kładki przy wykonywaniu przejść, ćwierć i półobrotów, przysiadów, skłonów itp.
Krok po wykonaniu zeskoku.

Błędy duże: Potoczenie się z dochwytem rękami za kładkę. Upadek z równoważni. Potoczenie się po wykonaniu zeskoku.

Uwaga: Błędy wykonania poszczególnych ćwiczeń na równoważni (ćwiczenia ramion, nóg i tułowia) oceniać jak w ćwiczeniach wolnych.

f) **Drążek**

Błędy małe: Opuszczenie głowy. Nie wyciągnięte stopy. Małe rozłączenie nóg. Lekkie ugięcie nóg. Ugięcie ramion lub tułowia w podporze. Zachwianie przy wykonywaniu obrotów.

Błędy średnie: Znaczne rozłączenie lub zdjęcie nóg. Wykonywanie przemachów nogą wyraźnie ugiętą. Spad w tył do zwi-

su na podudziu biodrami nie plecami. Wspieranie do podporu o ramionach ugiętych. Utrata równowagi przy wykonywaniu zeskoku.

Błędy duże: Wykonanie wspierania na drugim zamachu (jeżeli opis mówi o wykonaniu zamachem pierwszym. Potoczenie się po wykonaniu zeskoku. Mocne załamanie tułowia przy zeskoku odbocznym. Bardzo niski zamach odmykiem. Mocne załamanie tułowia w czasie wykonywania półobrotu w tył w podporze przodem.

g) **Skoki.**

Błędy małe: Małe ugięcie nóg w locie. Przy zeskoku kucznym małe rozłączenie nóg. Niejednoczesne odbicie obunóż z mostka. Niejednoczesne odbicie rękami od przyrządów. Zachwianie się po doskoku.

Błędy duże: Skrócenie przepisowego miejsca odbicia o 1/2 długości. Wyraźne dotknięcie (zaczepienie) stopami o przyrząd. Zupełny brak odbicia z rąk (przewlek, przesmyk). Podparcie się ręką względnie rękami po doskoku. Wykonanie paru kroków po doskoku.

(Pieczęć jednostki realizującej)

Wzór Nr 1

KARTA PRZEBIEGU ZDAWANIA NORM

L. p.	Nazwisko i imię	Adres zamieszkania	Data urodzenia	Daty badań lekarskich	Daty zdania norm	Normy: Gimnastyka	Marszobieg	Bieg	Skok w dal lub	Pchnięcie kulą lub	Pływanie lub	Bieg na przełaj	Nr leg. rodz. odzn. data wyd.	Pokwitowanie odbioru
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
				a		a								
						b								
				b		c								
				a		a								
						b								
				b		c								
				a		a								
						b								
				b		c								
				a		a								
						b								
				b		c								
				a		a								
						b								
				b		c								

.... dnia .... 19..... r.
miejscowość

.... Przewodniczący Komisji SPO

.... Przewodniczący Koła (Zespołu)

Objaśnienie:

Wypełniając kartę realizator wpisuje:
w rubryce 5 (daty badań lekarskich):
pod a — datę pierwszego badania,
pod b — datę drugiego badania,
w rubryce 6 (daty zdania norm):
pod a — datę zdania pierwszej normy,
pod b — datę zdania ostatniej normy,
w rubryce 7—13 (normy):
pod a — w zależności od stopnia odznaki i kategrii wieku — rodzaj ćwiczenia
pod b — wynik i ocenę „zdał” „nie zdał”,
pod c — datę przeprowadzenia próby.

Przykład wypełnienia rubryk 7—13

dla SPO I stopnia, mężczyźni, kat. wieku 17 — 35 lat wpiszemy:
w rubryce 7 — wzorzec gimnastyczny
„ 8 — marszobieg 2 000 m.
„ 9 — bieg 100 m
„ 10 — skok w dal (lub wzwyż)
„ 11 — pchnięcie kulą (lub rzut granatem)
„ 12 — pływanie 50 m lub tor przeszkód 150 m lub bieg kolarski 500 m lub bieg narciarski 500 m lub bieg narciarski 12 km lub bieg na przełaj 3 000 m
„ 13 — w przykładzie tym nie wypełniamy.

Wzór Nr 2

....
(miejscowość)

....
(powiat)

....
(województwo)

ZAŚWIADCZENIE NR ....

.... zaświadcza, że
(nazwa jednostki wydającej zaświadczenie)

Ob. .... urodz. dn. .... 19......... kat. wieku
(nazwisko i imię)

Miejsce zamieszkania ....

Zdał niżej wymienione normy na odznakę ....
(stopień odznaki)

L.p.	Rodzaj normy	Wynik	Ocena „zdał" „z wyróżnieniem"	Data
1	2	3	4	5

Razem zdano normy ....
(słownie)

Podpisy osób odpowiedzialnych za wystawienie zaświadczenia

1) ....

2) ....

(pieczęć)

Wzór Nr 3

(pieczęć KKF)

PROTOKÓŁ KONTROLNY NR ....

Dnia .... 195.........r. Komisja Kontrolna SPO w składzie:

....

przeprowadziła próby kontrolne na odznakę ....
(stopień odznaki)

i zatwierdziła następujące wyniki:

L.p.	Nazwisko i imię	Rodzaje prób		Wyniki	Ocena ogólna próby „nie zdał“ „zdał“ „z wyróżnieniem“
1	2	3		4	5
		a			
		b			
		c			
		a			
		b			
		c			

Na podstawie przeprowadzonej próby kontrolnej i sprawdzenia dokumentacji

jednostki realizującej ....
(wymienić nazwę)

Komisja uznaje za słuszne wydanie odznak ....
(ilość)

w tym z oceną „z wyróżnieniem“ ....

za niesłuszne wydanie odznak ....

Przewodniczący Komisji kontrolnej SPO ....

Członkowie ....

....

O b j a ś n i e n i e: w rubryce 3 (rodzaj próby) pod a, b, c, wpisuje się trzy różne ćwiczenia wybrane przez Komisję Kontrolną SPO spośród norm zdanych przez ubiegającego się o odznakę, a wyszczególnionych w karcie przebiegu — zdawanie norm realizatora.

Wzór Nr 4

(pieczęć KKF, szkoły)

ZARZĄDZENIE ZATWIERDZENIA ODZNAK NR ....

Na podstawie przedstawionych przez jednostkę realizującą ....

....

(wymienić nazwę jednostki realizującej)

kart przebiegu zdawania norm i decyzji $\frac{\text{Komisji Kontrolnej SPO}}{\text{rady pedagogicznej}}$ z dnia .... 195........ r.

uznano, że osoby wymienione w powyższych kartach uzyskały odznaki.

Przyznano odznak .... Nr. leg. od .... do ....

(słownie)

Stopień	Płeć	Kat. wieku	Ocena „zdał" z „wyróżnieniem"	Ilość
1	2	3	4	5

Podpis: $\frac{\text{Przewodniczący Komitetu Kult. Fiz.}}{\text{Dyrektor Szkoły}}$

....

Niepotrzebne skreślić

Redakcja i Administracja Biuletynu Sportowego WKKF — Kraków, ul. Manifestu Lipcowego 27 — tel. 240 34

Warunki prenumeraty:

Redakcja Biuletynu Sportowego podaje do wiadomości, że zamówienia na prenumeratę należy nadsyłać na adres: Kraków, ul. Manifestu Lipcowego 27. — Przy zamówieniu należy podać:

a) ilość egzemplarzy,
b) nazwę prenumeratora,
c) dokładny adres wysyłkowy.

Prenumerata:

roczna — zł 48.—
półroczna — zł 24.—
kwartalna — zł 12.—
cena egzemplarza pojedynczego wynosi w sprzedaży jednostkowej zł 2.20.

Opłatę uiszczono gotówką:

ODBIORCA:

Krak. Drukarnia Prasowa, Kraków, Wielopole 1. Zam. nr 834. Nakład 600 egz. M—7—7914